




















Lundi 15/01	Mardi 16/01	Mercredi 17/01	Jeudi 18/01	Vendredi 19/01	
Taboulé  Poulet rôti au jus Carottes  braisées Petits suisses aux fruits Fruit de saison 	Salade chou chou  Hoki bourride Torti tricolores Emmental Compote de pommes 	Céleri rémoulade Potée* Carré frais  Fromage blanc, compote de pêche & spéculoos	ANNIVERSAIRES	Salade verte & féta Bœuf  émincé aux oignons Petits pois très fins  Cœur de Dame Cake au citron	Betteraves Océanie Pavé de poisson mariné à la provençale Boulgour safrané Yaourt nature sucré Fruit de saison 
Suggestions menus du soir					
Salade de mâche & dés de cantal Hachis Parmentier au potiron Mousse au citron	Velouté de courgettes au fromage frais Œufs à la coque Smoothie à la poire	Papillote de cabillaud aux petits légumes Gratin dauphinois Salade de pommes & kiwi	Demi-pomelos & sucre Galette au sarrasin (artichaut, thon & Emmental) Crème au caramel	Filet de dinde pané Chou romanesco à la provençale Fromage Pomme à la cannelle cuite au four	
Lundi 22/01	Mardi 23/01	Mercredi 24/01	Jeudi 25/01	Vendredi 26/01	
Salade de blé  catalane Filet de limande meunière Epinards à la crème Yaourt catalan Fruit de saison 	Carottes  râpées à la tarentaise Sauté de porc*  aux pruneaux Semoule  Camembert Liégeois à la vanille	Chou blanc râpé  Escalope de dinde Purée de potiron  Tomme noire Eclair au chocolat	Macédoine mayonnaise Omelette & fromage râpé Torti Carré de l'Est  Salade Arlequin	Betteraves vinaigrette aux agrumes Pot  au feu & ses légumes  Petits suisses aux fruits Fruit de saison	
Suggestions menus du soir					
Potage de légumes Cake au chorizo, olives & gouda Morceau d'ananas frais & crème fouettée	Endives au jambon gratinées Crêpe kiwi, banane au sirop d'érable	Escalope de veau à la crème & champignons Pois cassés au petit salé Fromage blanc aux fruits frais	Salade d'agrumes Côtelette d'agneau grillée au romarin Jeunes carottes & échalotes sautées Pain perdu & crème anglaise	Bâtonnets de crudités sauce fromage blanc, ail & ciboulette Œufs brouillés au gruyère Purée de potiron Salade de fruits	

* Un plat de substitution est proposé aux personnes ne consommant pas de porc

** Assurez-vous que le SIST Perpignan-Méditerranée fournit votre établissement